

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館  
釜石市橋野町34-16-2  
TEL 57-2111／FAX 57-2108

《発行責任者》

栗澤 厚博（所長兼公民館長）

# みどり通信

令和3年10月15日号

第216号



## 栗橋地区生活応援センター職員体制

10月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせします。



○事務補助 小濱知子  
(生活環境課へ)

半年という短い期間でしたが大変お世話になりました。これからも皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしています。本当にありがとうございました。



○事務補助 菊地秀明  
(平田生活応援センターから)

10月から栗橋地区生活応援センターに配属になりました。栗橋地区の皆様と何か楽しいことやお役に立てることがあれば！と考えておりますので、どうぞ声をかけてください。よろしくお願ひします。



## 公民館対抗ニュースポーツ 交流大会参加者募集



釜石市体育協会が主催する公民館対抗ニュースポーツ交流大会の参加者を募集します。競技は5人一組の団体戦で行います。

参加希望者は競技種目ごとにグループ単位でお申し込みください。5人そろわない場合は栗橋公民館へご相談ください。

日時…12月4日(土) 9時

場所…釜石市民体育館(鶴住居町)

競技種目…①室内グラウンドゴルフ ②スカットボール ③輪投げ

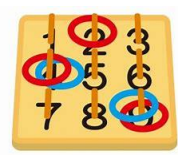
※ポッチャ体験コーナーが用意されます。

参加料…300円(1人)

持ち物…室内運動靴、飲み物、防寒着等

申込期限…11月18日(木)

申し込み…栗橋公民館(☎ 57-2111)



## 「みんなの輪交流会」 ポッチャ体験

10月6日、参加者15人が「ポッチャ」で体を動かしました。



## 綾小路きみまろ ライブビデオ鑑賞会



最近、あなたは腹の底から笑ったことがありますか？栗橋公民館では漫談家、綾小路きみまろさんのライブビデオ鑑賞会を開催します。お誘い合わせのうえご参加ください。

日時…11月10日(水) 10時

場所…橋野ふれあいセンター

対象…地域住民

問い合わせ…栗橋地区生活応援センター  
(☎ 57-2111)

## ★10月市税等納期のお知らせ★

- 市県民税第3期
- 国民健康保険税第4期
- 使用料等10月分

＜納付期限＞

11月1日(月)

忘れずに納付しましょう。

# インフルエンザ予防接種の助成が始まりました！

**接種費用助成期間：12月17日(金)まで**

65歳以上の方に予診票を郵送しました。体調を見て、早めに予防接種を受けましょう。接種料金(自己負担額)：2,000円

※お子さんについて(高校3年生まで)予診票は医療機関に用意しています。接種料金：助成額2,000円/回を差し引いた金額

<問い合わせ>市健康推進課(☎22-0179)



# 横内お茶っこの会開催

10月8日、栗橋公民館横内分館で「横内お茶っこの会」を開き地域住民11人が参加しました。

久しぶりに顔を合わせる人もいて互いに近況を報告したり、釜石市社会福祉協議会、高橋さんが弾くギターに合わせて歌を歌ったりして楽しいひとときを過ごしました。



## お願い

健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用・手指

消毒にご協力をお願いします。体調が優れない場合には、参加をご遠慮ください。また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。



# 筋力維持のためにはタンパク質を！



散歩をするのに良い季節になりましたね。筋力を維持するためには、『適度な運動』と『バランスの良い栄養』が欠かせません。『栄養』の中でもタンパク質に注目してみましょう。

**タンパク質は筋肉や血液など、体をつくる大切な栄養素です。**

1日に必要な量は体重が50kgの人は50~60gとされています。



## 1日に必要なたんぱく質の目安

片手が目安！高齢者が1日に必要なたんぱく質量は  
[1.0~1.2(g)] × 体重(kg)  
(体重50kgの人は50~60g/日)



これで合計約53gのたんぱく質がとれます

日本食品標準成分表2015年版(七訂)より計算 ※( )内はたんぱく質の目安

『足りないかな?』という方は、ちょっと加えてみてください。

- 野菜のみそ汁に豆腐や豚肉を追加
  - おやつにチーズやヨーグルト など
- タンパク質は貯めておくことができないので、毎食少しずつ取り入れてみましょう。



# 「高橋さんのお楽しみ会」

<栗林地区> 11月17日(水)10時~

○栗林コミュニティ消防センター

<橋野地区> 11月19日(金)10時~

○橋野ふれあいセンター



## ミュージカル

# 人生はガタゴト列車に乗って

期日…10月31日(日)2回公演  
場所…釜石市民ホールTETTO  
入場料…前売り2,000円  
当日 2,500円

釜石市が舞台の感動のミュージカル。入場券は釜石市民ホール TETTO (☎22-2266)で販売中。

各健康教室、健康相談等の申込み・お問い合わせは

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館 TEL:57-2111/54-5004へ

